

Taza de Fruta Picante

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

- 2 tazas fresas frescas
- 1 lata gajos de mandarina (16 onzas)
- 1 lata peras (16 onzas)
- 1 lata trozos de piña en su jugo (16 onzas)
- 1 taza jugo de naranja
- 1/4 cucharadita canela molida
- 1/4 cucharadita nuez moscada molida

Preparación

1. Corte las fresas por mitad.
2. Abra la lata de mandarinas. Drene la melaza.
3. Abra la lata de peras. Drene la melaza y rebane las peras.
4. Abra la lata de piña, pero no drene la melaza.
5. Coloque los trozos de piña sin drenar, el jugo de naranja, la canela y la nuez moscada en un tazón. Mezcle bien.
6. Cuidadosamente integre los gajos de mandarina, las rebanadas de pera y las mitades de fresa.
7. Refrigere de 1 a 4 horas antes de servir.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	110
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	5 mg
Total de Carbohidrato	28 g
Fibra dietetica	2 g
Azúcares totales	24 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	1 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Notas

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes